Просто хорошая газета
Отдушина
12+
ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА
№14 (761) 3 апреля 2019 года
Издатель УП «Газета Слонимская» Основана 18 октября 2002 года Выходит один раз в неделю

Как футболист изменил свою жизнь и ни капли не пожалел об этом

Изменить что-то в своей жизни решаются не многие, а реальные перемены под силу лишь единицам. Многих останавливает страх, нежелание выходить из зоны комфорта и менять привычный ритм жизни. Но стоит ли так бояться, если нынешняя жизнь вас не устраивает! Возможно, сделав всего один шаг, вы сможете стать счастливее.



Юрий Глебов

23-летний Юрий Глебов большую часть своей жизни посвятил спорту. Ранее он играл за слонимский футбольный клуб, в котором провёл четыре сезона. Но с недавнего времени у молодого человека жизнь кардинально поменялась. Он сменил город, сферу деятельности, окружение, отношения, практически каждый день меняет своё мышление и впервые за долгое время действительно видит перспективы.

— Говорят, что перемены всегда к лучшему, и я с этим согласен. Но мне постоянно приходилось и приходится чувствовать себя не в своей тарелке, делать умный вид, когда вообще ничего не отстреливает, и реально приходится усердно работать. Однако я всегда верил, что за работу всё-таки сверху воздаётся сполна, — рассказывает молодой человек.

Теперь Юрий занимается бизнесом и принимает участие в бизнес-шоу «Первый кэш» («Первый кэш» — реалити-шоу на ютуб-канале «Деньги не пахнут». — **Прим. автора**). На глазах многих молодой человек будет исполнять мечту тысяч — строить свой бизнес. Юрию предстоит разобраться в каждой мелочи создания своего дела, перестать бояться камеры, научиться договариваться с людьми и при этом жить полной жизнью.

По словам молодого человека, абсолютно всё в жизни должно расти, развиваться, улучшаться, но если долго стоишь на одном месте — это плохой знак.

Юрий Глебов в беседе с корреспондентом «ГС» рассказал, почему он решил кардинально поменять свою жизнь и с какими трудностями он столкнулся, когда начал заниматься бизнесом.

— После того как Вы покинули ФК «Слоним-2017», чем начали заниматься?

— После увольнения из ФК «Слоним-2017» я некоторое время был в польской команде, но там всё оказалось не особо серьёзно, и я вернулся домой. Были варианты продолжить играть в Беларуси, но где-то не срослось, куда-то уже я не захотел ехать.

— Большую часть своей жизни Вы отдали футболу. Почему вдруг решили изменить свою деятельность?

— Понимал, что назрели перемены в жизни и необходимо делать следующий шаг. Ещё в начале года решил для себя, что если выстрелю, то отлично, а если ничего не изменится, то закончу играть в футбол.

— Как попали на проект «Первый кэш»? И почему решили принимать участие именно в этом проекте?

— Увидел в истории Instagram известного блогера, который рассказывал, что будет такой проект. А так как я действительно собирался начинать своё дело, то подумал, что это крутая возможность многому научиться, и у меня была хорошая идея. Подал заявку именно туда, потому что аналогов такого проекта в Беларуси просто нет, и с интересом принимаю интересные возможности и вызовы. За кастингом наблюдал в основном с интересом. На проекте оказалось огромное количество интересных и умных ребят, которые горят идеями и у каждого из которых есть что почерпнуть. Когда начал говорить, было немного непривычно, всё-таки я не очень много выступал публично.

— Как Ваши друзья, родные отнеслись к Вашим переменам?

— Все отнеслись по-разному. Семья вначале восприняла в штыки. Ведь в Гродно был хороший и стабильный вариант работы, но я принял другое решение. Друзья многие не поняли, а кто-то перестал общаться, самые близкие, наоборот, поддерживали, но я не особо переживаю по этому поводу.

— С какими трудностями Вы столкнулись, когда начали заниматься бизнесом? Расскажите о своей бизнес-идее?

— Трудностей очень много. Опыта и компетенции сильно не хватает и сейчас, но у меня есть ментор — очень опытный и серьёзный бизнесмен Антон Короткий, который сильно мне помогает. Если вкратце, то мы будем делать вещи под конкретный запрос покупателя. На начальном этапе это будет ручная роспись одежды и ещё пару крутых фишек, про которые покажем в шоу.

— Кем Вы мечтали стать в детстве?

— С самого детства я хотел быть футболистом и ни капли не жалею, что выбрал эту дорогу. Но сейчас я работаю в совершенно другой сфере и получаю от этого кайф и совершенно другой результат.

...Юрий уверен, что это будет крутейший путь в его жизни. Пожелаем ему удачи. Пускай всё, что он задумал, обязательно исполнится.

Кристина СОЛОДУХО
ФОТО ИЗ АРХИВА ЮРИЯ ГЛЕБОВА

Ждём историй

Хотите рассказать о своей сфере деятельности? Пишите: kristina0908.2018@gmail.com. Возможно, Ваша история будет поучительной и интересной для многих слонимчан. Ждём Ваши истории.

Пазнай сябе на фота



Паважаныя чытачы! Пазнавайце на старых фотаздымках сябе, сваіх знаёмых і блізкіх і тэлефануйце нам: 8 (01562) 29-000, 8 (029) 133-04-21 у працоўныя дні з 9:30 да 17:30. Хто цікава распавядзе пра герояў фотаздымкаў — атрымае запрашальны квіток на дзве персоны на спектакль Слонімскага драмтэатра.



Мастак у Слоніме

Першым на здымак дэманстрантаў, надрукаваны у мінулым нумары газеты, адгукнуся слонімец Віктар Давыдзенка.

— Мужчына на здымку — гэта Рудней з Альбярціна, які працаваў на КБЗ. Яго ўжо няма сярод жывых. У яго засталіся двое сыноў, — расказаў Віктар Фёдаравіч.

— На здымку мой бацька-нябожчык — Руднеў Яўген Васільевіч, які больш за 20 гадоў адпрацаваў у цэху шырспажыву Слонімскага КПЗ. З жанчынамі, мабыць супрацоўніцамі, яны на нейкай дэманстрацыі, — расказаў Аляксандр Яўгеньевіч Руднеў.

Яўгена Руднева таксама пазнала наша чытачка Таццяна Захаранка з Альбярціна.

— На гэтым здымку я пазнала Яўгена Васільевіча Руднева і дзяўчат з цэха шырспажыву КПЗ. Яўген Васільевіч быў цудоўны чалавек і агароднік. Ён быў нашым суседам па дачах, — расказала Таццяна.

У «Аднакласніках» пад здымкам напісаў наш чытач Васіль Озераў, які пазнаў на фотаздымку начальніка цэха КПЗ Яўгена Руднева і члена камсамольска-маладзёжнай брыгады гэтага ж завода Валянціну Вячаславаўну Озераву, якая на здымку стаіць за спінай Руднева.



На дэманстрацыі ў Слоніме

У рэдакцыю патэлефанавала наша даўняя чытачка Галіна Матушэўская, якая расказала, што пазнала на фотаздымку Яўгена Руднева і Валянціну Панасеню, якая стаіць у цэнтры фотаздымка.

— Яўген Васільевіч мала пражыў, усяго 72 гады. Але ён быў вельмі жыццярадасным чалавекам, любіў паспяваць, патанцаваць на гулянках, — расказала Галіна Мустафаўна.

Свайго дзядзьку на гэтым фотаздымку пазнаў таксама яго пляменнік Дзяніс Дзмітрыевіч Руднеў. А крыху пазней у рэдакцыю патэлефанаваў і другі сын героя фотаздымка, Дзмітрый Яўгенавіч Руднеў, які распавёў пра бацьку-жыццялюба і досыць вядомага ў свой час чалавека ў Альбярціне.

Усе, хто адгукнуўся на гэты здымак, атрымаюць запрашальныя квіткі на бліжэйшы спектакль Слонімскага драмтэатра для дарослых.

Мікола КАНАНОВІЧ
ФОТА З АРХІВА «ГС»

Слонимчане в домашнем спарринге одержали победу

28 марта состоялся спарринг между ФК «Слоним-2017» и ФК «Гранит» (Микашевичи). Футбольный поединок прошёл на стадионе Слонимского УМГ.

Игра сначала складывалась неплохо для ФК «Гранит» — они первыми открыли счёт. А слонимчане так и не смогли сравнять счёт в первом тайме.

Вторая часть футбольного поединка выдалась эмоциональной. Первые минуты второго тайма футболисты обеих команд перехватывали инициативу друг у друга, но слонимские футболисты оказались сильнее — и на 50-й минуте им удалось сравнять счёт.

Ближе к концу матча слонимчане вновь поразили ворота соперника. Тем самым матч был окончен со счётом 2:1 в пользу ФК «Слоним-2017».

Кристина СОЛОДУХО

P.S.

В пятницу, 5 апреля, ФК «Слоним-2017» будет принимать на своём поле футбольную команду из Ивацевичей.

Встреча команд состоится на стадионе Слонимского УМГ. Футбольный поединок начнется в 17:30.


ФОТО АВТОРА
Борьба за мяч

ФК «СЛОНИМ-2017» БЫЛО ОТКАЗАНО В ВЫДАЧЕ ЛИЦЕНЗИИ НА УЧАСТИЕ В ПЕРВОЙ ЛИГЕ ЧЕМПИОНАТА БЕЛАРУСИ ПО ФУТБОЛУ

В Доме футбола состоялось очередное заседание комитета по клубному лицензированию АБФФ, на котором были рассмотрены заявки соискателей лицензии АБФФ «Первая лига» на сезон 2019 года. Как информирует сайт football.by, комитет принял решение отказать в выдаче лицензии футбольным клубам «Слоним-2017», «ЮАС-Строй-Житковичи» и «Барановичи».

— Этот вопрос до начала сезона будет решен, — так прокомментировал ситуацию начальник отдела спорта и туризма Слонимского райисполкома Валерий Сидорчик.

Лицензию на участие в чемпионате Беларуси по футболу среди команд первой лиги получили следующие футбольные клубы: «Смолевичи», «Нафтан» Новополоцк, «Волна-Пинск», «Сморгонь», «Речицадрев», ГОБЖД Гомель, «Рух» Брест, НФК Минск, «Лида», «Орша», «Химик» Светлогорск, «Гранит-Микашевичи».

Футбольный клуб «Белшина» (Бобруйск) ранее получил лицензию АБФФ «Высшая лига», поэтому также сможет принять участие в предстоящем чемпионате Беларуси среди команд первой лиги.

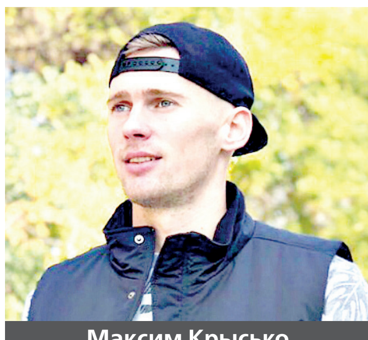
Кристина СОЛОДУХО

СЛОНИМЧАНИН ЗАВОЕВАЛ СЕРЕБРО В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГРЕБЛЕ «GLORIA CUP 2019»

Воспитанник специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва №2 г. Слонима 24-летний Максим Крысько завоевал серебряную медаль на соревнованиях по гребле «Gloria Cup 2019», которые прошли в Турции 16 марта.

В соревнованиях принимали участие 160 спортсменов из 11 стран мира. Гребцы боролись на дистанции в 5 000 метров.

Максим Крысько — спортсмен, которым гордится ДЮШОР №2. В 2014 году он получил звание мастера спорта Беларуси по гребле на байдарках и каноэ. В 2018 году Максим успешно выступил на чемпионате мира по гребле на байдарках и каноэ в составе команды Республики Беларусь: в каноэ-одиночке на дистанции 500 м слонимский воспитанник завоевал второе место, в каноэ-двойке на 500 м — 3-е место, каноэ-четверке на 200 м — 1-е место.


Максим Крысько

«Когда мне было 12 лет, отец привел меня на греблю к своему другу, он с ним в детстве греблей занимался — Валерию Пейдику, — рассказывает Максим. — Так Валерий Николаевич стал моим первым тренером. Свою жизнь я связал со спортом. У меня высшее образование, в 2017 году я окончил БГУФК, после чего был призван на службу в армию, в ноябре 2018-го ушёл на дембель. На данный момент я член национальной сборной Беларуси, сейчас меня тренирует Константин Щербак».

Ольга ШИНКЕВИЧ

БРЕВЕТ «ЖИРОВИЧСКИЙ» СОСТОЯЛСЯ: 200 КМ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

В прошедшую субботу, 30 марта, прошел бревет «Жировичский» — 200 км езды на велосипедах по маршруту Жировичи — Сынковичи — Зельва — Голынка — Слоним — Ружаны — Коссово — Ивацевичи — Жировичи.


На трассе

Девятнадцать велосипедистов отважились на непростое приключение — долговременный веломарафон по асфальтированному покрытию. Тест на выносливость сдали почти все, преодолев дистанцию в 200 километров, выехав в 8.00 и вернувшись после 21.00.

Ольга ШИНКЕВИЧ
ФОТО КЛУБА «ВЕЛОСЛОНИМ»

Сервисный центр «ТузинТрансАвто» отметит свою годовщину со дня открытия



Год назад в Слониме начал работу сервисный центр для легковых и грузовых автомобилей «ТузинТрансАвто».

За этот год сервисный центр значительно расширил спектр оказываемых услуг и стал динамично развивающейся структурой. Он завоевал доверие у клиентов и по праву считается сервисным центром №1 в Слониме. Квалифицированные специалисты, знатоки своего дела, быстро и качественно выполнят следующие услуги: СТО, гостехосмотр, ЕКМТ, диагностику, мойку, шиномонтаж, дезинфекцию автомобилей.

Проверка и регулировка схождения передних колес и соосности задних колес тягачей осуществляется на шведском оборудовании Josam высокопрофессиональными специалистами.

Электронная диагностика автомобилей и полуприцепов проводится на компьютерном оборудовании ТЕХА.

На станции можно максимально быстро пройти гостехосмотр всех видов транспортных средств: мопеда, мотоцикла, трицикла, квадроцикла, легкового авто, микроавтобуса, автобуса, грузового авто, прицепа. Также здесь проводится гостехосмотр полноприводных автомобилей. При прохождении гостехосмотра Вы получите скидку 20% на мойку автомобиля.

Оплату оказанных услуг можно произвести на станции наличными, картой через терминал, по безналичному расчету или через ЕРИП.

ЧТУП «ТузинТрансАвто» реализует шины для легковых и грузовых авто, а также оказывает услуги по шиномонтажу и ремонту шин для физических и юридических лиц. При покупке комплекта легковых шин Вы получите скидку 20% на шиномонтажные работы.

Также ЧТУП «ТузинТрансАвто» предоставляет аренду спецтехники и осуществляет грузовые перевозки.

Анна ВОЛОДАЩУК











СЕЛФИ С ЛЮБИМЫМ ПИТОМЦЕМ

Дорогие любители животных! Присылайте на конкурс селфи со своими питомцами в редакцию «Газеты Слонимской» до 1 мая.

В итоге авторы трех фото, которые получат в голосовании наибольшее количество голосов, будут награждены памятными призами.

Шлите фото любым удобным для вас способом: в социальные сети редакции, на электронный адрес: shinkilabelar@gmail.com или на вайбер: 8-029-133-04-21.

Не забудьте указать имя и фамилию автора фото, кличку питомца, контактный номер телефона. Можете сопроводить фото коротким описанием.

Ждем ваши фото!

Голосование будет проходить в соцсети «ГС» «Одноклассники» с 12 часов 2 мая по 24 часа 5 мая.





Кот Малик

Кот Малик ходит в тикированной шубке

В семье слонимчанки Людмилы Гурской живет красавец кот по кличке Малик. У него редкий окрас — тикированный, который не предусматривает привычные пятна или полосы, он больше похож на шубку диких кроликов или шиншилл.

«Это мой муж решил завести кота, первоначально я была против, — рассказывает Людмила. — Но он все равно принес домой котенка непонятной породы. По словам хозяев, у которых муж его взял, папа и мама Малика были британцами. Но наш котик рос не совсем похожим на эту породу».

Семья Гурских поискала в интернете, и по фото Гугл определил, что Малик — британский тикированный кот. Такие окрасы появились совсем недавно, тем не менее быстро завоевывают популярность как у простых любителей кошек, так и профессиональных заводчиков.

«Отличительная черта тикированных котов — каждая шерстинка одинаково и равномерно окрашена по зонам в разные оттенки. Если присмотреться, можно заметить на волоске по 2–3 темные полоски на более светлом фоне. Визуально это создает эффект отсутствия рисунка на шерсти животных. Такой тройной зональный окрас способен придать тикированным шубкам неповторимую игру цвета и легкое мерцание» — так профессиональные заводчики рассказывают о животных данной породы.

Малик, без сомнений, один из них: серьезный красавец с золотистой шубкой и рисунком на мордочке привлекает своим необычным окрасом.

«Он у нас уже третий год живет. Малик — кот с характером. На первом месте у него мой муж, он его даже с работы ждет, потом уже я, а на сына шипит. Малик не очень любит ласку, на руках сидеть тоже ему не нравится — убегает, — рассказывает о своем питомце Людмила Гурская. — В еде тоже очень привередлив, не любит рыбу в составе корма. Но умница и красавец. И мы его за это любим. Ухаживаем за Маликом всей семьей, у нас нет разделения обязанностей».

Малик — настоящая фотомодель, его портреты делает муж Людмилы. «Когда-то в молодости муж занимался фотографией, как, впрочем, многие в те времена. Сейчас вот опять взялся за фотоаппарат, оттачивает свое мастерство на любимом коте», — говорит Людмила.

Фотогеничность кота видна невооруженным взглядом. Природная красота Малика — повод для новых фотошедевров его хозяев.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ НЕ ИГРУШКА.

Бакс и Кузя живут-поживают и горя не знают в семье Децук

Никто доподлинно не знает, когда у человека появились животные, они были еще у первобытных людей. Сегодня питомцы есть почти у каждого. Не исключение и семья Децук — у них проживает кот Кузя и собака Бакс.

«Когда-то еще и попугайчик был, но, к сожалению, не стало его не так давно. Нашему коту Кузе два года, собаке — четыре, — рассказывает о своих питомцах Валентина Децук. — Кузя появился в нашей семье на день рождения мужа. Он дворянин — подобрали его на улице, отмыли, откормили, и из неказистого котенка он превратился в дымчатого красавца с белой грудкой. Кузьмой его назвал наш младший сын».

Бакс живет в семье Децук уже четыре года. «У нас до него была собака с такой же кличкой, но случилась трагедия — его сбила машина. Некоторое время мы не заводили животных, переживали из-за смерти прошлого питомца. Но потом у нас появился щенок. И опять-таки мы назвали его Баксом, потому что очень любили свою прежнюю собаку».



Влад Децук с псом Баксом

Главное, по мнению Валентины Децук, правильный и регулярный уход за домашними питомцами.

«Животные — это значит ответственность, — рассуждает Валентина. — Существует три главных правила по уходу за домашними питомцами: полноценное питание, чистота и регулярное наблюдение у ветеринарного врача. И конечно же, любовь к своим питомцам играет огромную роль. В нашей семье уход за котом и собакой — обычное дело для всех: мужа, двух наших сыновей и меня. Мы одинаково сильно любим Кузю и Бакса, поэтому для нас не в тягость за ними прибирать, мыть их, кормить и т.д. Каждый питомец зависит от своего хозяина. Решая завести домашнего любимца, ты должен понимать, что уход за ним — это не игра, а большая ответственность. Животное в доме не очередная игрушка, а друг, который будет грустить и радоваться вместе с вами».

Срок жизни животных очень зависит от ухода за ними, но в любом случае нужно помнить, что всё это время лишь вы ответственны за их благополучие.

ДОМ ДЛЯ МАРТЫ —

хозяйка собаки с пробитой головой меняет место жительства



Марта

Почти месяц собака Марта, деньги на лечение которой собирали всем миром, живет в своем новом доме у слонимчанки Оксаны Савчук. Женщина приютила ее, обеспечила лечение, уход и заботу.

«Анжелика Щаюк увидела эту собаку с пробитой головой на заправке около деревни Новая Стража, рассказала о ней. Я не смогла пройти мимо — так Марта (кличку собаке дала по месяцу, в котором ее нашли) оказалась у меня, — рассказывает Оксана. — После Марта пережила серьезные операции, пребывание в ветклинике в Минске. 25 марта ей сняли швы и дренаж, невролог осмотрел нашу Марту. Из-за серьезной травмы головы собака ведет себя не совсем спокойно, часто лает. Нам прописали успокоительные препараты. В целом Марта чувствует себя хорошо, несмотря на то, что ей пришлось пережить».

В данный момент Оксана в поисках новых хозяев для своей 4-комнатной квартиры. «Мы решили, что нам очень нужен частный дом, в котором питомцы не будут мешать соседям. Марта громко и часто лает, что для многоквартирного дома неприемлемо. Сейчас я активно занимаюсь продажей квартиры, чтобы переехать и не раздражать соседей, которые и так терпеливо относятся к животным», — рассказывает Оксана.

1 апреля Оксана и Марта вновь побывали в ветеринарной клинике в Минске. По прогнозам врачей, собака полностью восстановится через полгода. В данный момент главное — препаратами снять ее повышенную тревожность.

Страницу подготовила Ольга ШИНКЕВИЧ

БОЛЬШЕ ФОТО НА GS.BY

ЗДОРОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ


Светлана Чушель

Человек, заботящийся о своём здоровье, должен подвергать себя самоконтролю

Интенсивное развитие науки и техники способствовало повышению уровня жизни и благосостояния человека, однако прогресс повлек за собой и негативные тенденции, в том числе рост числа онкологических заболеваний. Возможности современной медицины, бесспорно, повышают шансы онкологических больных на выздоровление. Однако все успехи медицины не отменяют важности личного участия человека в сохранении своего здоровья, ведь профилактика заболевания всегда более проста, безопасна и эффективна, чем его лечение.

В профилактической онкологии различают первичную, вторичную и третичную профилактику злокачественных опухолей.

Первичная профилактика направлена на выявление и устранение или ослабление влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на процесс возникновения злокачественной опухоли. Прежде всего, это полное устранение или минимизация контакта с канцерогенами. Среди основных причин, формирующих заболеваемость злокачественными новообразованиями, лидирующую позицию занимает неправильное питание (35%), второе место принадлежит курению (до 32%). Таким образом, две трети рака обусловлены этими факторами. Далее по степени убывания значимости следуют: вирусные инфекции, сексуальные факторы, малоподвижный образ жизни, профессиональные канцерогены, алкоголизм, непосредственное загрязнение окружающей среды, онкологически отягощенная наследственность, пищевые добавки, ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация. Около 5% случаев злокачественной опухоли обусловлены неизвестными причинами.

Вторичная профилактика направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях процесса.

Программы по выявлению опухолей у здорового населения (скрининг) и профилактические осмотры включают исследования, позволяющие эффективно определять предопухолевые заболевания и опухоли. К ним относятся:

- маммография;
- флюорография;
- цитологическое исследование мазков с шейки матки и цервикального канала;
- эндоскопические исследования;
- определение в биологических жидкостях уровня онкомаркеров и др.

Разработка программ ранней стадии диагностики и скрининга — одно из приоритетных направлений развития онкологии, позволяющее значительно улучшить результаты лечения.

> “Людям с высоким риском развития онкологического заболевания (наличие определенных наследственных синдромов, онкологические заболевания у родственников первой линии) следует проводить те же исследования, но с более раннего возраста: на 10 лет раньше возраста постановки диагноза злокачественной опухоли у родственника первой линии или с рекомендуемого возраста начала проведения скрининга, при условии, что этот срок более ранний.

Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом (или группой риска) позволяет предотвратить возникновение злокачественной опухоли или выявить заболевание на ранней стадии, при которой, как правило, проводится эффективное органосохраняющее специализированное лечение.

Людям с высоким риском развития онкологического заболевания (наличие определенных наследственных синдромов, онкологические заболевания у родственников первой линии) следует проводить те же исследования, но с более раннего возраста: на 10 лет раньше возраста постановки диагноза злокачественной опухоли у родственника первой линии или с рекомендуемого возраста начала проведения скрининга, при условии, что этот срок более ранний.

Третичная профилактика заключается в предупреждении рецидивов и метастазов у онкологических больных, а также новых случаев злокачественных опухолей у излеченных пациентов.

Для лечения злокачественной опухоли и третичной профилактики рака следует обращаться только в специализированные онкологические учреждения.

Онкологический больной пожизненно стоит на учете в онкологическом учреждении, регулярно проходит необходимые обследования, назначаемые специалистами.

В заключение следует отметить, что в медицине существует понятие онкологической настороженности, которое подразумевает необходимость при обследовании любого больного прежде всего исключить возможность злокачественной патологии. Данное положение касается не только врачей. Человек, заботящийся о своем здоровье, должен подвергать себя самоконтролю и при появлении подозрительных симптомов, не затягивая, обращаться к врачу. Это первый шаг к ранней диагностике рака и его излечению.



6 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОЗВОЛЯЕТ СУЩЕСТВЕННО СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

1 Предупреждение ожирения (избыточный вес — фактор риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки).

2 Уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не боле 50-70 г жира в день со всеми продуктами). Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.

3 Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редис и др.), фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук.

4 Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.

5 Ограничение потребления алкоголя. Известно, что алкоголь — один из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

6 Ограничение потребления копченой и нитритсодержащей пищи. В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях и до сих пор используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида.

Светлана ЧУШЕЛЬ, врач-онколог онкологического отделения №4 г. Гродно

Афиша

Слонимский драмтеатр

7 апреля, воскресенье

Премьера детского спектакля «Буратино в Изумрудном городе», начало в 12.00, цена 4 руб.

10 апреля, среда

Концерт Сергея Дубровина, начало в 18.00, цена 22 руб.

Слонимский центр культуры и отдыха

4 апреля, четверг

Вечер шансона, начало в 18.00

12 апреля, пятница

Цирк «Приключения миньонов», начало в 13 и 18 часов

Кинозал

3 апреля, среда

12.00, 14.00 «Волшебный парк Джун» 3D (Испания, 2019, 6+, мультфильм, 1 ч 26 мин)

16.00, 18.30 «Дамбо» 3D (США, 2019, 6+, семейный, 2 ч 10 мин)

21.00 «Пилигрим» 2D (Россия, 2018, 16+, триллер, 1 ч 37 мин)

4 апреля, четверг

12.00 «Дамбо» 3D

21.00 «Шазам!» 3D (США, 2019, 12+, фэнтези, 2 ч 12 мин)

5 апреля, пятница

12.00, 14.30 «Дамбо» 3D
17.00 «Пилигрим» 2D
19.00, 21.30 «Шазам!» 3D

6 апреля, суббота

12.00, 14.30 «Дамбо» 3D
17.00 «Пилигрим» 2D
19.00, 21.30 «Шазам!» 3D

7 апреля, воскресенье

12.00, 14.30 «Дамбо» 3D
17.00 «Пилигрим» 2D
19.00, 21.30 «Шазам!» 3D

Альбертин

6 апреля, суббота

Весенний районный легкоатлетический кросс в программе акции «Спорт для всех», открытие соревнований в 9.50

Жировичский аграрно-технический колледж (ДК)

13-14 апреля, суббота-воскресенье

Собрание анонимных алкоголиков, начало в 11.00

НА ЖЫЦЦЁВЫХ СКРЫЖАВАННЯХ

БУРА

Васіль Барабанскі дакопваў граду пад цыбулю, як раптам невядома адкуль наляцела бура: затрашчала голле на дрэвах у садзе, сарвала страху суседскага дома, і вялікі кавалак шыферу абрушыўся проста на яго легкавушку, што была прыпаркавана ля гаража. Мужчына ледзь адчыніў дзверы пуні, каб схавацца ад ліўня. Здавалася, што ўсё адбываецца не сапраўды, а ў нейкім страшным сне.



МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Бура як наляцела, так і сціхла. У садзе валялася паламанае голле яблынь і сліў, на адной завесе матлялася фортачка кухоннага акна, пад якім было рассыпана шкло. Але ўсё гэта мала хвалявала Васіля. Як не сваімі нагамі ён падышоў да чырвонай іншамаркі. Быў моцна пашкоджаны бампер, выбіта лабавое шкло, пагнута страха.

— І года не праездзіў, — шаптаў сам сабе з жальбай. — Колькі тае страхоўкі заплацяць, а рамонт на тысячы долараў. Каб жа была аўтакаска, тады іншая справа...

Са свайго дома выйшаў сусед Віталь Канапельскі і, задраўшы галаву, пачаў аглядаць сваю паламаную страху.

— Лічы, увесь бок трэба перакрываць, — паскардзіўся Барабанскаму. — Добра, што маю і абавязковую, і добраахвотную страхоўкі.

— Жаліцца ён! Ты паглядзі, што твой шыфер зрабіў з маёй машынай! У параўнанні з маімі выдаткамі, твае дробязь.

І раптам у Васіля з'явілася думка, ад якой ажно пасвятлеў ягоны засмучаны твар.

— А ты, галубок, павінен заплаціць мне частку грошай за рамонт машыны.

— Чаму гэта? — не зразумеў Віталь.

— А таму, што шыфер прыляцеў з тваёй страхі. Значыць, твая віна тут ёсць.

— Прыляцець-то прыляцеў, але ж не я яго туды кінуў. Проста нейкая недарэчнасць...

— Нічога не ведаю, не хочаш па-добраму, то падам у суд.

— А хоць у два суды! Кожны разважлівы чалавек скажа, што маёй віны тут няма. Гэта і ў судзе пацвердзяць.

Васіля было не спыніць. Ён падбухторыў і сваю жонку. Маня кожны дзень чаплялася да суседкі Вікці, і тая старалася не трапляць ёй на вочы.

— Можа, дамо яму грошай, каб супакоіўся, а то ж не дадуць на вуліцу выйсці, — сказала Вікця мужу.

— Ды за што?! Вядома, я сядзеў на страсе і спецыяльна шпурнуў шыфер на іхнюю машыну.

— Але ж лаюцца, абражаюць...

— Няхай лаюцца, а ты не зважай. Некалі ж надакучыць... Гэта проста глупства, даваць ім грошы на рамонт машыны. Нас не толькі людзі, але і куры засмяюць.

Не мінула і тыдня, як Васіль падаў на суседа ў суд, але вярнуўся адтуль з тым, з чым паехаў. Гэта яшчэ больш распаліла Барабанскага, і ён пачаў усяляк помсціць за віну, якой не было. Паліў бензінам кусты агрэсту пры плоце, і маладыя лісточкі на ім з зялёных ператварыліся ў рудыя, паскручваліся галінкі.

— Ну, цяпер выходзіць, мне трэба падаваць на цябе ў суд? Так і будзем цягацца па судах, смяшыць людзей. Каб я быў вінаваты ў тваёй бядзе, то і без прымусу заплаціў бы за рамонт машыны, можаш не сумнявацца. А так за што плаціць? — Віталь ужо не ведаў, што рабіць.

Думалі-разважалі з Вікцяй і вырашылі даць суседу долараў, бо гэтай варожасці не будзе канца.

— Праўду ты казала, трэба саступіць і заплаціць, хоць мы без віны вінаватыя. Ды грошы, Вікцечка, не галоўнае ў жыцці. Нам больш як па семдзясят гадоў, і мы ніколі ні з кім не варагавалі. Не будзем і цяпер...

Грошы ён не панёс да суседа ў хату, а, падпільнаваўшы, калі той выйдзе на надворак, аддаў.

— Тут амаль тысяча долараў, можаш пералічыць.

— І пералічу. — Васіль сеў на траву і старанна перакладваў купюры. — Правільна, усё як трэба. Малавата, канешне, але што з цябе больш возьмеш? Старыя вы з жонкай, нямоглыя, пакінце крыху грошай сабе на пахаванне.

— Гэтыя ж я і ўзяў з пахавальных. Доўга збіралі з Вікцяй, але што зробіш, раз такая справа. — Віталю было крыўдна да слёз. І не так шкада тых грошай, як крыўдна за несправядлівасць.

Праз месяц на Васілёвым надворку зязла чырвонай фарбай прыгожая машына, нібыта і не было ніякай буры, нібыта яе не пабіла шыферам.

— Шустра справіўся Васіль...

— А ён ва ўсім шустры.

— Ага, выцыганіў у Віталя амаль тысячу долараў, бо той не хацеў звязвацца з дурнем, — гаманілі вяскоўцы.

— Такі на ўсё здатны, не ведаеш, чаго ад яго чакаць. Але Бог усё бачыць і кожнаму дасць па заслугах, — казала каля магазіна старая Альбіна.

І ўсё адно як у ваду глядзела. Назаўтра Барабанскія ехалі з райцэнтра ў сваё Нупрэшкі і не змаглі размінуцца з кранам. Васіль крутануў руль так, што іхні чырвоны легкавік крохпляй крыві лёг пад колы магутнай машыны. Тут ішоў рамонт дарогі, і людзі казалі, што яго машыну пацягнула па пяску на ўзбочыну. Мані, якая сядзела ззаду, хоць бы што, а Васіль памёр на месцы, нават не дачакаўся прыезду хуткай дапамогі...

Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ

За главного редактора Николай Николаевич Кононович

Учредитель **Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК**

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 2-90-00
звонить с 9.00 до **18.00**
Skype — **gazslon**

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации Республики Беларусь. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Свободная цена

Тираж номера 3010 экз.

Время подписания к печати по графику 2 апреля 2019 года 17:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8(044) 715-90-03
8(044) 762-48-39; 8(044) 715-90-03
ул. Красноармейская, 41
e-mail: gs@gs.by, gazslon@gmail.com

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
ЛП №02330/39 от 27.03.2014
Заказ № 1551

Распространяется с газетой "Газета Слонимская" по подписке и в розницу по Республике Беларусь

ISSN 1991-3362
9 771991 336003 31231